



# Bottin des Résident.es Sentinelles

*Vous avez besoin d'aide? Ce guide est pour  
vous!*

présenté

*par l'Association des médecins-résident.es de l'Université  
de Montréal (AMRM)*

*Université de Montréal*

*2022-2023*

*rédigé par Alexandre Hudon, R4  
Vice-président au Bien-Être de l'AMRM, 2022-2023*

## Table des matières

1. Rôles du résident.e sentinelle.....	4
Premier répondant : .....	4
Accompagnateur : .....	4
Aide à orienter vers la bonne ressource : .....	4
Dans le respect de ses limites : .....	4
2. Quand demander de l'aide? .....	5
3. Comment reconnaître un.e résident.e sentinelle? .....	6
Via leur macaron : .....	6
Via leur signature : .....	6
Via ce bottin (voir section suivante) : .....	6
4. Les médecins résident.es sentinelles de 2022-2023.....	7
4.1 Chirurgie plastique .....	7
4.2 Génétique .....	7
4.3 UMF – Amos .....	8
4.4 UMF – Bordeaux-Cartierville .....	8
4.5 UMF – Cité-de-la-Santé .....	9
4.6 UMF – Claude-David .....	9
4.7 UMF – des Faubourgs .....	10
4.8 UMF – Maisonneuve-Rosemont.....	11
4.9 UMF – Maria.....	12
4.10 UMF – Marigot .....	12
4.11 UMF – Mont-Laurier.....	12
4.12 UMF – Notre-Dame .....	13
4.13 UMF – Sacré-Cœur .....	13
4.14 UMF – Shawinigan.....	14
4.15 UMF – St-Eustache .....	15
4.16 UMF – St-Jérôme .....	15
4.17 UMF – St-Hubert.....	16
4.18 UMF – Trois-Rivières .....	16
4.19 UMF – Verdun .....	17
4.20 Médecine interne HMR .....	17
4.21 Médecine interne HSCM .....	18

4.22 Médecine interne CHUM.....	18
4.23 Médecine physique et réadaptation .....	21
4.24 Neurologie pédiatrique .....	21
4.25 Pédiatrie .....	22
4.26 Psychiatrie .....	23
4.27 Santé publique.....	24
4.28 Urologie .....	25
4.29 Orthopédie .....	25
4.30 Obstétrique- Gynécologie .....	26
4.31 Radiologie .....	26
4.32 Dermatologie.....	27
4.33 Sites non-couverts.....	27

# 1. Rôles du résident.e sentinelle

*Tiré du Programme d'aide des médecins du Québec  
(PAMQ) :*

**Premier répondant :** Il s'agit d'appliquer les principes des premiers secours psychologiques qui consistent en « [...] une manière d'aider, qui nécessite de faire attention aux réactions de la personne, d'écouter activement et si besoin, de fournir une aide pratique pour remédier aux problèmes immédiats et aux besoins essentiels » (Source : Croix-Rouge).

**Accompagnateur :** Comme pair-aidant, l'accompagnement permet de briser l'isolement et d'offrir son soutien à un collègue. Chaque personne demeure responsable de ses réactions et de ses choix.

**Aide à orienter vers la bonne ressource :** Orienter un pair vers une aide plus spécialisée ou spécifique à ses besoins peut constituer un soutien important.

**Dans le respect de ses limites :** Le résident sentinelle ne devient pas l'intervenant principal et encore moins le médecin traitant de son collègue. Il est primordial de bien établir ses limites. En outre, il importe d'être rejoint comme « groupe de pairs-aidants » et non personnellement pour éviter une implication personnelle trop grande ou de manquer une demande d'aide.

L'aide s'adresse à tou.tes les résident.es et externes.

## 2. Quand demander de l'aide?

De façon générale : Vous avez besoin de soutien par un pair? Vous souhaitez connaître davantage les ressources disponibles pour vous soutenir dans une situation difficile? N'hésitez pas à écrire à un(e) pair(e) de la liste suivante ou via notre adresse officielle : [bienetreamrm@gmail.com](mailto:bienetreamrm@gmail.com) . Les contacts sont confidentiels.

Voici une liste non-exhaustives de raisons pour demander l'aide d'un.e résident.e sentinelle :

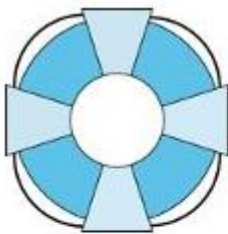
- J'ai des difficultés psychologiques (ex. : anxiété, symptômes dépressifs, idéations suicidaires)
- J'ai des difficultés relationnelles d'ordre personnel ou professionnel
- Je cherche un psychologue, de l'aide académique, de l'aide médicale et je ne sais pas à qui m'adresser
- Je suis en crise
- J'ai des difficultés d'ordre conciliation vie-travail
- J'ai besoin de ventiler
- Je vie une rupture amoureuse difficile
- J'ai des enjeux de toxicomanie, de jeu compulsif
- J'ai des dettes
- Je vie une situation de parentalité et je cherche des ressources
- Je me sens isolé pendant la résidence
- Je vis des situations d'intimidation et/ou de harcèlement
- Je suis inquiet pour un.e collègue

### 3. Comment reconnaître un.e résident.e sentinelle?

Via leur macaron :



Via leur signature :



*Je suis résidente sentinelle pour les externes et les résident.e.s de l'Université de Montréal.*

*Je suis disponible pour vous écouter et vous orienter vers des ressources. Vous pouvez me contacter ou trouver un autre sentinelle via le bottin des résident.e.s sentinelles qui se trouve dans les milieux de stage.*

Faculté de médecine - Université de Montréal

Université  de Montréal et du monde.

MÉDECIN  
RÉSIDENT  
ACTEUR DE  
CHANGEMENT  
FACULTÉ DE MÉDECINE

Via ce bottin (voir section suivante) : À noter que vous pouvez contacter n'importe quel.le sentinelle.

## 4. Les médecins résident.es sentinelles de 2022-2023

### 4.1 Chirurgie plastique



Xiya Ma

R2  
Milieu principal: HMR,  
HSCM, CHU Sainte-Justine

Me rejoindre :  
[xiya.ma@umontreal.ca](mailto:xiya.ma@umontreal.ca)

### 4.2 Génétique



Claudia Azuelos

R3  
Milieu principal: CHU Sainte-  
Justine

Me rejoindre :  
[claudia.azuelos@umontreal.ca](mailto:claudia.azuelos@umontreal.ca)

4.3 UMF – Amos  
(Photo à venir)

Alysa Sills

R1

Milieu principal: UMF Les Eskers

Me rejoindre :

[alysa.christin.sills@umontreal.ca](mailto:alysa.christin.sills@umontreal.ca)

4.4 UMF – Bordeaux-Cartierville



Shi Rui Ye

R1

Milieu principal: UMF  
Bordeaux-Cartierville

Me rejoindre :

[shi.rui.ye@umontreal.ca](mailto:shi.rui.ye@umontreal.ca)



#### 4.5 UMF – Cité-de-la-Santé



Naomi Akhras

R2

Milieu principal: Cité-de-la-Santé

Me rejoindre :

[naomi.akhras@umontreal.ca](mailto:naomi.akhras@umontreal.ca)

#### 4.6 UMF – Claude-David



Gabrielle Daigneault

R2

Milieu principal: UMF Claude-David

Me rejoindre :

[gabrielle.daigneault@videotron.ca](mailto:gabrielle.daigneault@videotron.ca)



Rachel Groleau

R2

Milieu principal: UMF Claude-David

Me rejoindre :  
[rachel.groleau8@hotmail.ca](mailto:rachel.groleau8@hotmail.ca)

#### 4.7 UMF – des Faubourgs



Éloïse Cadotte

R1

Milieus principaux: UMF des Faubourgs

Me rejoindre :  
[eloise.cadotte@umontreal.ca](mailto:eloise.cadotte@umontreal.ca)



Dominique Lefebvre

R2

Milieux principaux: UMF des  
Faubourgs

Me rejoindre :

[dominique.lefebvre.4@umontreal.ca](mailto:dominique.lefebvre.4@umontreal.ca)

#### 4.8 UMF – Maisonneuve-Rosemont



Claudia Floriano Castro

R1

Milieux principaux: UMF HMR

Me rejoindre :

[cj.floriano.castro@umontreal.ca](mailto:cj.floriano.castro@umontreal.ca)



Ouifak El Warrari

R2

Milieux principaux: UMF HMR

Me rejoindre :

[ouifak.el.warrari@outlook.com](mailto:ouifak.el.warrari@outlook.com)

4.9 UMF – Maria  
(Photo à venir)

Mathilde Simard

R1  
Milieux principaux: UMF Maria

Me rejoindre :  
mathilde.simard@umontreal.ca

4.10 UMF – Marigot



Gabrielle Jeanne Côté

R2  
Milieux principaux: UMF Marigot

Me rejoindre :  
gabrielle.jeanne.cote@umontreal.ca

4.11 UMF – Mont-Laurier  
(Photo à venir)

Sarah Andrades-Gingras

R1  
Milieux principaux: UMF  
Mont-Laurier

Me rejoindre :  
sarah.andrades-  
gingras@umontreal.ca

#### 4.12 UMF – Notre-Dame



Cendrine Gagné

R2

Milieux principaux: UMF Notre-Dame

Me rejoindre :

[cendrine.gagne@umontreal.ca](mailto:cendrine.gagne@umontreal.ca)

#### 4.13 UMF – Sacré-Cœur



Juliette Bouchard-Roy

R2

Milieux principaux: UMF Sacré-Coeur

Me rejoindre :

[juliette.bouchard-roy@umontreal.ca](mailto:juliette.bouchard-roy@umontreal.ca)



Frédérique Cigna

R1

Milieux principaux: UMF Sacré-Coeur

Me rejoindre :

[frederique.cigna@umontreal.ca](mailto:frederique.cigna@umontreal.ca)

(Photo à venir)

Élodie de Coene

R1

Milieux principaux: UMF Sacré-Coeur

Me rejoindre :

[elodiedecoene@outlook.com](mailto:elodiedecoene@outlook.com)

Juliette Lacombe



R2

Milieux principaux: UMF Sacré-Coeur

Me rejoindre :

[juliette.lacombe@umontreal.ca](mailto:juliette.lacombe@umontreal.ca)

#### 4.14 UMF – Shawinigan



Pénélope Célinas

R2

Milieux principaux: UMF Shawinigan

Me rejoindre :

[penelope.gelinas@umontreal.ca](mailto:penelope.gelinas@umontreal.ca)

#### 4.15 UMF – St-Eustache



Amarilys Boudreault

R1

Milieux principaux: UMF St-Eustache

Me rejoindre :

[amarilys.boudreault@umontreal.ca](mailto:amarilys.boudreault@umontreal.ca)

#### 4.16 UMF – St-Jérôme



Maroun Abi-Saad

R1

Milieux principaux: UMF St-Jérôme

Me rejoindre :

[maroun.abi-saad@umontreal.ca](mailto:maroun.abi-saad@umontreal.ca)

#### 4.17 UMF – St-Hubert



Sabine Eid

R2

Milieux principaux: UMF St-Hubert

Me rejoindre :

[sabine\\_eid@hotmail.ca](mailto:sabine_eid@hotmail.ca)

#### 4.18 UMF – Trois-Rivières



Esther Mc Kinnon

R2

Milieux principaux: UMF Trois-Rivières

Me rejoindre :

[esther.mc.kinnon@umontreal.ca](mailto:esther.mc.kinnon@umontreal.ca)



#### 4.19 UMF – Verdun



Nicolas Brault

R1

Milieux principaux: UMF  
Verdun

Me rejoindre :  
[nicolas.brault.1@umontreal.ca](mailto:nicolas.brault.1@umontreal.ca)

#### 4.20 Médecine interne HMR



Gisèle Jolicoeur

R3

Milieux principaux: HMR

Me rejoindre :  
[gisele.jolicoeur@umontreal.ca](mailto:gisele.jolicoeur@umontreal.ca)



Noémie Maynard

R1

Milieux principaux: HMR

Me rejoindre :  
[noemie.maynard@umontreal.ca](mailto:noemie.maynard@umontreal.ca)

#### 4.21 Médecine interne HSCM



Koroush Maghsoudloo

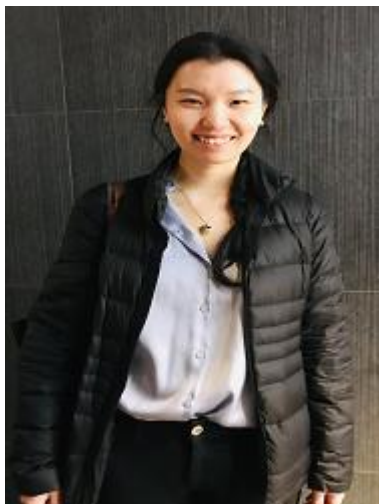
R2

Milieux principaux: HSCM

Me rejoindre :

[koroush.maghsoudloo@umontreal.ca](mailto:koroush.maghsoudloo@umontreal.ca)

#### 4.22 Médecine interne CHUM



Gao Sheng Huang

R2

Milieux principaux: CHUM

Me rejoindre :

[gs.huang@umontreal.ca](mailto:gs.huang@umontreal.ca)



Yu Ting Jiang

R1

Milieux principaux: CHUM

Me rejoindre :

[y.a.jiang@icloud.com](mailto:y.a.jiang@icloud.com)



Nofar Kimchi

R2

Milieus principaux: CHUM, HMR

Me rejoindre :

[nofar.kimchi@gmail.ca](mailto:nofar.kimchi@gmail.ca)



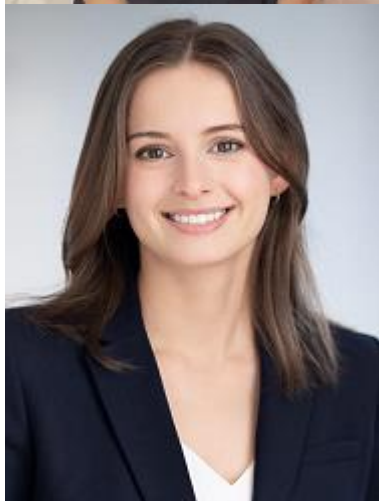
Béatrice Paradis

R2

Milieus principaux: CHUM

Me rejoindre :

[beatrice.paradis@umontreal.ca](mailto:beatrice.paradis@umontreal.ca)



Florence Perreault

R2

Milieus principaux: CHUM

Me rejoindre :

[florence.perreault@umontreal.ca](mailto:florence.perreault@umontreal.ca)



Alisa Pouillet

R2

Milieux principaux: CHUM

Me rejoindre :

[alisapouillet@yahoo.com](mailto:alisapouillet@yahoo.com)



Élisabeth Sirard

R2

Milieux principaux: CHUM

Me rejoindre :

[elizabeth.sirard@umontreal.ca](mailto:elizabeth.sirard@umontreal.ca)



Christine Vu

R2

Milieux principaux: HMR

Me rejoindre :

[christine.vu.1@umontreal.ca](mailto:christine.vu.1@umontreal.ca)

#### 4.23 Médecine physique et réadaptation



Claire Bourgeois

R3

Milieus principaux: CHUM, HD,  
IRGLM

Me rejoindre :

[claire.bourgeois@umontreal.ca](mailto:claire.bourgeois@umontreal.ca)



Naomie Maltais

R3

Milieus principaux: CHUM,  
IRGLM

Me rejoindre :

[naomie.maltais.1@umontreal.ca](mailto:naomie.maltais.1@umontreal.ca)

#### 4.24 Neurologie pédiatrique



Gabrielle Arbour

R4

Milieus principaux: CHU  
Sainte-Justine

Me rejoindre :

[gabrielle.arbour@umontreal.ca](mailto:gabrielle.arbour@umontreal.ca)

## 4.25 Pédiatrie



Pascale Grimard

R1

Milieux principaux: CHU Sainte-Justine, TR

Me rejoindre : [nicholas.jelmi-levesque@umontreal.ca](mailto:nicholas.jelmi-levesque@umontreal.ca)



Nicholas Jelmi-Lévesque

R1

Milieux principaux: CHU Sainte-Justine, TR

Me rejoindre : [nicholas.jelmi-levesque@umontreal.ca](mailto:nicholas.jelmi-levesque@umontreal.ca)



Alexandra Lacroix

R2

Milieux principaux: CHU Sainte-Justine

Me rejoindre : [alexandra.lacroix@umontreal.ca](mailto:alexandra.lacroix@umontreal.ca)

## 4.26 Psychiatrie



Gabrielle Drouin-Lauzon

R4

Milieus principaux: PAP, HSCM,  
St-Jérôme, CHUM

Me rejoindre : [gabrielle.drouin-lauzon@umontreal.ca](mailto:gabrielle.drouin-lauzon@umontreal.ca)



Blanche Bérubé-Babin

R2,

Milieu principal: IUSMM

Me rejoindre : [blanche.berube-babin@umontreal.ca](mailto:blanche.berube-babin@umontreal.ca)



Alexandre Hudon

R4, VP Bien-être AMRM

Milieus principaux: IUSMM, Ste-  
Agathe-des-Monts, HSCM

Me rejoindre :  
[alexandre.hudon.1@umontreal.ca](mailto:alexandre.hudon.1@umontreal.ca)



Gabrielle Landry

R1

Milieus principaux: IUSMM,  
HSCM, CHUM, HMR, HND

Me rejoindre :

[gabrielle.landry.2@umontreal.ca](mailto:gabrielle.landry.2@umontreal.ca)



Kaylee Novack

R1

Milieus principaux: HND, CHUM,  
CHU Sainte-Justine

Me rejoindre :

[kaylee.novack@umontreal.ca](mailto:kaylee.novack@umontreal.ca)

#### 4.27 Santé publique



Michelle Houde

R4

Milieus principaux: DRSP de Montréal

Me rejoindre :

[michelle.houde.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:michelle.houde.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca)



#### 4.28 Urologie



Nancy Nimer

R3

Milieux principaux: HMR,  
CHUM

Me rejoindre :

nancy.nimer@gmail.com



Mona Ouirzane

R3

Milieux principaux: CHUM,  
HMR

Me rejoindre :

mona.ouirzane@umontreal.ca

#### 4.29 Orthopédie



Corinne Aillerie

R3

Milieux principaux: HSCM,  
HMR, CHU HSJ

Me rejoindre :

corinne.aillerie@umontreal.ca

#### 4.30 Obstétrique- Gynécologie



Charlotte Lemieux-  
Bourque

R2  
CHU Sainte-Justine, CHUM,  
HMR

Me rejoindre :  
charlotte.lemieux-  
bourque@umontreal.ca

#### 4.31 Radiologie



François Michaud

R2  
Milieux principaux: CHUM,  
HSCM, HMR

Me rejoindre :  
f.michaud@umontreal.ca

#### 4.32 Dermatologie



Flavie Roy

R2

Milieux principaux: CHUM  
CHU HSJ.

Me rejoindre :  
[flavie.roy.1@umontreal.ca](mailto:flavie.roy.1@umontreal.ca)

#### 4.33 Sites non-couverts

Nous sommes à la recherche de sentinelles pour l'UMF  
Hochelaga-Maisonneuve!